



# Tècniques de relaxació

Guia per superar les tensions físiques i mentals de la vida diària



**Diputació  
Barcelona**

Àrea de Salut Pública  
i Consum

**Centres Assistencials Dr. Emili Mira i López**

C/ Prat de la Riba, 171  
Recinte Torribera  
08921 Santa Coloma de Gramenet  
Tel. 934 665 700 · Fax 934 660 258  
g.assistdeml@diba.cat  
www.diba.cat/torribera



**Diputació  
Barcelona**

Àrea de Salut Pública  
i Consum

## Presentació

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

En aquest sentit, l'Àrea de Salut Pública i Consum, per mitjà dels Centres Assistencials Dr. Emili Mira i López (CAEMIL), treballa a la xarxa pública de serveis sanitaris de salut mental i també socio-sanitaris amb l'objectiu entre d'altres, de dissenyar i desenvolupar programes i activitats dirigides a promoure hàbits i estils de vida saludable.

En aquesta ocasió us presentem la guia TÈCNiques DE RELAXACIÓ, que recull un seguit de consells per ajudar el nostre cos a superar les tensions físiques i mentals de la vida diària.

## Com actua l'estrès al nostre organisme?

Els problemes, les preocupacions excessives, les exigències curriculars i un ritme de vida massa accelerat creen en el nostre organisme tensions físiques i mentals que ens provoquen cansament, ansietat, insomni, tensió muscular, etc.

El nostre cos queda en un estat que s'anomena d'activació i si no fem res per desactivar-lo, aquests símptomes acaben persistint i ens trobem malament de manera continuada.

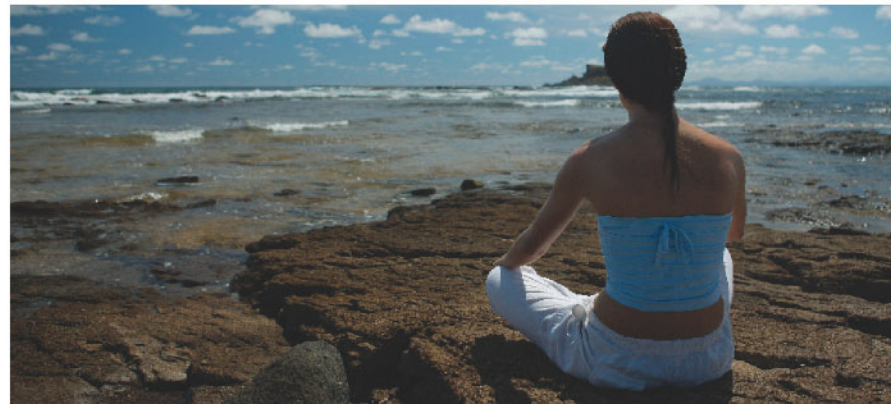
## Quins són els beneficis de la relaxació?

La pràctica de les tècniques de relaxació ajuda, entre altres coses, a:

- Millorar l'autocontrol emocional.
- Tenir una actitud mental positiva.
- Incrementar la memòria.
- Combatre l'ansietat, la depressió, l'estrès o les fòbies.
- Eliminar la tensió física.
- Combatre l'insomni.
- Prevenir la hipertensió o l'infart.

## Quins són els mètodes de relaxació?

Existeixen diversos mètodes, com la imatgeria temàtica (imaginar paisatges, colors, etc.), la meditació, la relaxació progressiva (exercicis de tensió-relaxació de grups musculars), la respiració, etc., que sovint es combinen durant les sessions de relaxació perquè cadascun actua d'una manera concreta en la persona, bé físicament, bé mentalment.





## Quins factors s'han de tenir en compte per realitzar una bona tècnica de relaxació?

- Buscar un lloc tranquil, ventilat, lliure de sorolls, amb una il·luminació tènue i indirecta, on la temperatura sigui agradable.
- Portar roba còmoda i retirar allò que molesti (sabates, ulleres, rellotges, etc.).
- Hi ha dues postures molt utilitzades per fer els exercicis:
  - Estirat, de panxa enlaire, sobre una superfície dura perquè la columna vertebral quedi recta  
Els braços cal deixar-los estirats a banda i banda del cos amb els palmells de les mans cap a baix o sobre les cames. Us podeu posar un coixí sota el cap.
  - Assegut en una butaca o bé en una cadira.  
Els peus han de tocar el terra i els braços s'han de recolzar en els del seient o bé deixar-los reposar sobre les cames.
- Procurar realitzar la pràctica sempre a la mateixa hora per ajudar a crear-ne l'hàbit.
- La durada pot ser de 15 a 30 minuts.
- Va bé tenir l'estómac buit per evitar la somnolència que apareix durant la digestió.
- Si voleu, podeu posar música suau.
- No heu de ser interromputs per res ni per ningú.

## Per què és tan important una respiració correcta?

Totes les cèl·lules del nostre cos per funcionar bé necessiten oxigen, si no, el nostre organisme va perdent vitalitat, apareix fatiga crònica, ansietat, depressió, etc. Per evitar-ho, és necessari aprendre a respirar adequadament per obtenir una bona oxigenació sanguínia.

## Quina és la millor forma de respirar?

La respiració profunda o diafragmàtica és la més beneficiosa. Habitualment, les persones fan aquest tipus de respiració de forma espontània. Per realitzar-la, s'ha d'agafar aire pel nas i enviar-lo a la part inferior dels pulmons, notant com l'abdomen s'infla. Després, a poc a poc, s'anirà expulsant l'aire inspirat per la boca.



## Quines són les etapes que s'han de seguir per practicar la relaxació?

- Triar una de les posicions abans descrites (estirat o bé assegut).
- Tancar els ulls.
- Fer tres respiracions profundes.
- Practicar la tècnica de les nou respiracions:
  - Posar un dit a l'orifici dret del nas, tapant-lo, i per l'altre orifici fer tres respiracions completes (inspirar i expirar) lentes i seguides.
  - Tapar amb un dit l'orifici esquerre i fer tres respiracions completes, lentament i sense pauses, per l'altre forat.
  - Agafar aire pels dos orificis del nas i expulsar-lo per la boca amb força, buidant els pulmons d'aire tant com es pugui.
  - Repetir-ho dues vegades més.
- Iniciar els exercicis de tensió-relaxació.
- Repassar mentalment tot el cos i relaxar aquelles parts que encara estiguin tenses.
- Visualitzar paisatges o situacions agradables així com els colors treballats durant les sessions (verd, blau, etc.).
- Desfer la visualització.
- L'acabament de la relaxació no s'ha de fer de forma brusca perquè pot alterar el sistema nerviós. Per això s'ha de:
  - Prendre consciència que se sortirà de l'estat de relaxació.
  - Fer dues o bé tres respiracions abdominals.
  - Començar a moure el cos (peus, cames, mans) per anar activant la circulació sanguínia.
  - Obrir els ulls i aixecar-se lentament.

## Quins són els grups musculars que s'han d'aprendre a tensar i relaxar?

- Peus: inspirar i doblegar un peu i els dits d'aquest en direcció al genoll. Lentament espirar i anar relaxant el peu. Fer una pausa i iniciar l'exercici amb l'altre peu.
- Cames: inspirar i dirigir alhora les puntes dels dos peus cap a terra, fent tensió. Espirar i al mateix temps col·locar els peus en una posició còmoda, destensant les cames.
- Natges: inspirar i ajuntar els músculs glutis fent tensió. Espirar i relaxar-los.
- Abdomen: inspirar i amagar-lo cap endins per tensar-lo. Espirar i relaxar-lo.
- Mans: inspirar i tancar el puny d'una mà amb força per tensar-la. Anar espirant i col·locar la mà en una posició relaxada. Fer una pausa i iniciar l'exercici amb l'altra mà.
- Braços: inspirar i doblegar un braç pel colze, fent força per tensar-lo. Espirar i relaxar-lo. Fer una pausa i començar l'exercici amb l'altre braç.
- Espatlles: inspirar i pujar-les en direcció a les orelles per tensar-les. Espirar i relaxar-les.
- Coll: inspirar i tirar el cap enrere per tensar-lo. Espirar i dirigir la barbeta cap al pit, deixant el cap una mica inclinat.
- Llengua: inspirar i prémer la llengua contra el paladar. Espirar i relaxar-la.
- Mandíbula: inspirar i prémer la mandíbula superior contra la inferior. Espirar i relaxar.
- Boca: inspirar i prémer els llavis l'un contra l'altre. Espirar i relaxar-los.
- Ulls: inspirar i prémer simultàniament les parpelles dels ulls per tensar-los. Espirar i relaxar.
- Front: inspirar i arrugar-lo, ajuntant una mica les celles per tensar. Espirar i relaxar.

## Quin tipus de visualització es pot fer?

La visualització s'utilitza per aprofundir en l'estat de relaxació. Un cop s'ha acabat la relaxació muscular, mentalment formarem una bola de color que situarem en zones del nostre cos.

Primer formarem una bola de color groc, un groc lluminós com el sol. Aquesta bola la situarem al damunt de la panxa. Ens centrarem en el color i a poc a poc el farem desaparèixer com si l'esborréssim amb un drap.

Seguirem creant una bola de color verd, un verd intens com un prat i situarem la bola a sobre del pit. Ens centrarem en el color i a poc a poc el farem desaparèixer.

Continuarem fent una bola de color blau, un blau turquesa lluminós. Col·locarem la bola al damunt del coll. Ens fixarem en el color i esborrarem el color a poc a poc.

Finalment, formarem una bola de color violeta suau i la col·locarem al damunt del front. Ens centrarem en el color violeta i lentament el farem desaparèixer.

Esperarem uns minuts abans d'activar la circulació per sortir de la relaxació, seguint les etapes indicades anteriorment.

## Amb quina freqüència s'han de practicar les tècniques de relaxació?

S'han de practicar com a mínim un cop al dia perquè aporten un benefici immediat i també a llarg termini, i aprendre a aplicar-les per autocontrolar-se abans, durant i després d'aquelles situacions que generin tensió.

## Per a més informació:

### Programa de Relaxació d'Infermeria

ÀNGELS CENCERRADO I MUÑOZ

MIREIA FERRET I CANALE

DOLORS NAVAS I ALCALÁ

Centre de Salut Mental Martí i Julià

President Companys, 8

08921 Santa Coloma de Gramenet

Tel. 934 665 700 · Fax 934 660 258